P80 コンソールの取り扱いと保守

P80 コンソールの取り扱いと保守

エディション情報

P80 コンソールの取り扱いと保守

P/N 301407-553

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

iPod® は米国およびその他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

「Made for iPod®」とは、iPod 専用に接続するよう設計され、Apple が定める性能基準を満たしているとデベロッパによって認定された電子アクセサリであることを示します。 Apple は、本製品の機能および安全および規格への適合について一切の責任を負いません。 アクセサリと iPod を同時に使用すると無線性能に影響を及ぼす場合がありますので、注意してください。

対応製品：iPod touch (第 4 世代)、iPod touch (第 3 世代)、iPod touch (第 2 世代)、iPod touch (第 1 世代)、iPod nano (第 6 世代)、iPod nano (第 5 世代)、iPod nano (第 4 世代)、iPod nano (第 3 世代) および iPod nano (第 2 世代)。

ドルビーラボラトリーズからの実施権に基づき製造されています。Dolby、ドルビー及びダブル D 記号はドルビーラボラトリーズの商標です。

知的所有権通知

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告

負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。

安全注意事項

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従ってください。 このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。 必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。 これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内のすべての指示を読んでください。また、装置のラベルに従ってください。

- すべてのユーザーは、フィットネスプログラムを開始する前に、必ず医師による健康診断を受診してください。特に、高血圧、高血中コレステロール、心臓病の方、家族に上記症状歴がある方、45 歳以上の方、喫煙者、肥満者、運動不足の方、または薬を服用中の方は必ず受診するようにしてください。

  上記注意のフランス語版（カナダ市場向け）： *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ワークアウト時には、正しいエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩めの服装やひらひらの付いた服装をしないことをすべてのユーザーに徹底してください。ユーザーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。 長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないでください。使用していないとき、掃除をするとき、および認証された修理を提供するときには電源から外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型装置用の電源と考えられます。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してください。 装置に記載されているように、電源アダプタを適切な接地コンセントに接続してください。
- 機器に乗り降りする際には注意してください。
- トレッドミルの場合： **ゆっくりとした、余裕のあるペース**よりも速い速度でのウォーキング中は、タイピング機能やウェブサーフィン機能を使用しないでください。タイピング機能やウェブサーフィン機能の使用中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。
- AMT および EFX の場合： タイピング機能やウェブサーフィン機能の使用中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。
- 緊急停止手順について、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。

- 装置が適切な換気をすることを確認してください。 装置の上または上方に何も置かないでください。 換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
    - トレッドミル以外の全装置の場合： 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
    - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

  重要： *この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。*
- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず、衣服に安全クリップを取り付けてください。 安全クリップを使わないと、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。 ユーザーの動きを含めて、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、一般的な心拍数の傾向を測り、エクササイズを助けることのみを目的としています。
- 電源で作動する機器を、水気のあるところで使用するのは避けてください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器自体が落下したり、損傷したり、水に濡れたりした場合は、決して機器を使用しないでください。 これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズ マニュアルの *Maintenance*（メンテナンス）セクションの記載にしたがって機器の保守を行ってください。 機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、あれば正しいもの、新しいものと取り替え、またきちんと締めてください。

- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 を参照してください「*サービスを受ける*」。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F) の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

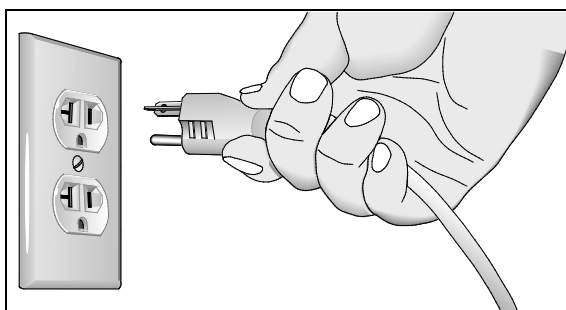



図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

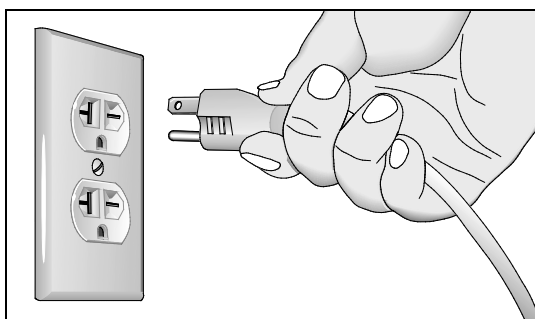



図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項： トレッドミルを除くすべての機器

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナル ビューイング スクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。 分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけ、スクリーンを減らす必要があります。

注： IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

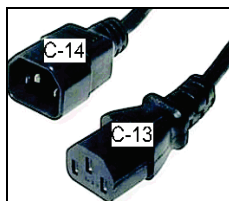



図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（*http://www.precor.com*）にアクセスしてください。

目次

章 1

はじめに

P80 コンソールでは、管理者およびユーザーがそれぞれの特定のニーズを満たすデフォルト設定を設定できます。そのためにコンソールでは、管理権限に応じた異なるユーザーのクラス用の設定を行うことができます。

- **ゲスト ユーザー**は、サインインしたり、ユーザー プロフィールを作成することなく、一部の機器でエクササイズを行います。
- **登録したユーザー**は、サインイン パスワードまたは Preva™ Pass を使用して、ユーザー プロフィールを作成します。
- **登録済み保守技術者**は、サインインパスワードまたは特別の権限を備える Preva™ Pass を使用してコンソール設定を管理します。
- **管理者**は常に登録されており、サインインパスワードまたは Preva™ Pass を使用し、コンソール設定に完全アクセスできます。

個人情報および個人設定への変更は、登録したユーザーのプロフィールに保存されます。 登録していないユーザーも個人設定を変更できますが、ユーザー プロフィールがないため、変更は保存されず、現在のワークアウトにのみ適用されます。

コンソールの各部の確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

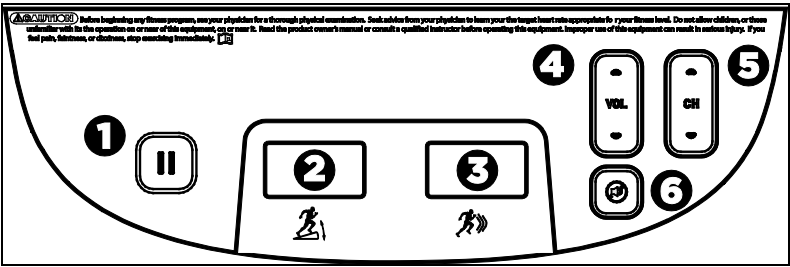



図 4: P80 コンソール キー

表 1. P80 コンソールのキーの説明

番号	**キー名称**	**詳細**
❶	Pause (一時停止)	機器を停止します
❷	傾斜/CrossRamp® インジケータ	Open StrideTM を使用した AMT およびトレッドミル、エリプティカルで表示されます。
❸	強度インジケータ	機器のタイプによっては、速度/負荷インジケータとも呼ばれます。
❹	Volume Up/Down (ボリュームアップ/ダウン)	音量（ボリューム）を上下します
❺	Channel Up/Down (チャンネルアップ/ダウン)	TV チャンネルを変更します
❻	Mute (ミュート)	音量のオン/オフを切り替えます

トレッドミル安全クリップの使用

トレッドミルには、次の 2 種類の停止機能があります。

ユーザーの動作	*トレッドミル ベルトの反応*	*コンソールの反応*
赤色の STOP (ストップ) ボタンを押す ❷	速度が落ち停止	エクササイズ ワークアウトが一時停止したことを表示します
安全クリップに付いた紐を引くとリスタート スイッチが作動 ❶	速度が落ち停止	「リセット スイッチを押してください」というメッセージとリスタート スイッチを示す矢印が表示されます

以下の図のように、リスタート スイッチはコンソールの真下の STOP (停止) ボタンのすぐ後ろにあります。 **作動させると、バーが持ち上がり、正面側に「リセット スイッチを押してください」と表示されます。 この表示がある間は、トレッドミルは作動しません。**

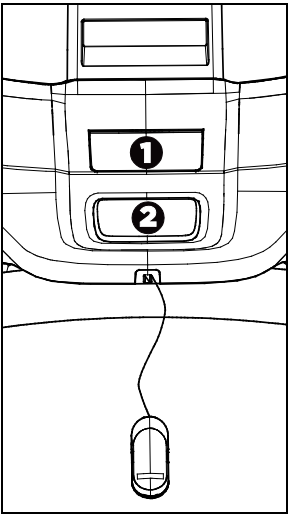



図 5: 再起動スイッチ

ユーザーには、トレッドミルでのエクササイズの際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。衣服の腰の位置に、安全クリップを装着するように指導してください。

エクササイズ中にリスタート スイッチが作動したら、次の手順にしたがってください。

1. 必要に応じて、安全クリップを再度装着してください。
2. カチっと音がするまでリスタート スイッチを押し、通常の位置に戻してください。

   注： リスタート スイッチが作動すると、現在のワークアウト情報はすべて消去されます。
3. ワークアウトを最初から行います。必要に応じて、すでに完了したエクササイズ量を考慮して時間を短縮してください。

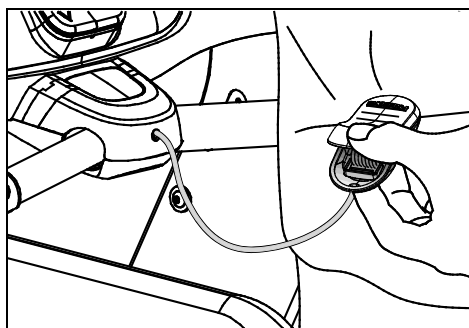



図 6: 安全クリップの装着

トレッドミル Auto Stop（自動停止）機能

***重要：** この機能の既定設定は ON です。 システム設定でこの機能を OFF にできますが、ON にしておくことを推奨しています。*

Auto Stop（自動停止）機能はトレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。 これは、ワークアウト終了前に、トレッドミルを動かしたまま利用者がトレッドミルから降りてしまった場合のための機能です。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop モニタリングが開始します。 利用者を感知した場合は、メッセージを表示しないで、ワークアウトを継続します。

利用者が感知されない場合は、30 秒後に停止予告として**利用者が感知されません、10 秒後に停止します**と表示されます。 メッセージ表示中、10 秒のカウントダウンが開始されます。 利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 90 ポンド（41Kg)以上の利用者は、本機能の速度と感知範囲内であれば感知されます。 体重 50 ポンド（22.7ｋｇ)から 89 ポンド（40.5ｋｇ）の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。 常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従いましょう。

章 2

System Settings (システム設定) の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

重要： *システム設定にアクセスするには、特殊コードが必要です。 このコードは、システム設定を変更する権限を持つ人以外には開示しないでください。*

システム メニューには次の設定があります。

- About (システム情報)
- Equipment Usage (マシンの使用履歴)
- System Settings (システム設定)

システム メニューを表示するには：

1. ウェルカム スクリーンで、**Pause**（一時停止）を押したままにします。

図 7: ポーズキー

2. **Pause**（一時停止）を押しながら、順番に従って次のキーを **1 回**ずつ押します。 下図を参照して、次のキーを押します。

   1 2 3 4

Channel Up (チャンネル アップ) ❶
Volume Down (ボリューム ダウン) ❷
Volume Up (ボリューム アップ) ❸
Channel Down (チャンネル ダウン) ❹

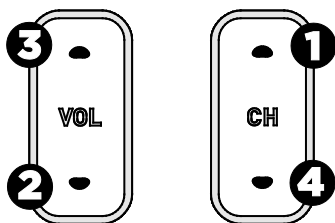



図 8: 設定セキュリティ コード

3. **Pause**（一時停止）から手を離します。
4. スクリーンの数字パッドを使用して、次の数字をタッチし、パスワードを入力します。

   5 6 5 1 5 6 5

5. **OK** をタッチします。

About（システム情報）

システム情報設定では、機器モデルおよびシリアル番号といった基本的な情報を確認できます。 こうした情報のほとんどは情報提供のみを目的としており、修正できません。

システム情報設定メニューを表示するには：

1. 機器の設定を表示するには、管理者コードとパスワードを使用します。
2. **About（システム情報）をタッチします。**

表 2. 設定について

設定	**アクセス**	**Detail（詳細）**
イベントログ	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	最新のハードウェア イベントおよびソフトウェア イベントのリスト、および機器のステータスを表示します。 最後にイベント ログを消去してからイベントが発生していない場合は、イベント ログ スクリーンには何も表示されません。
イベントカウント	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	機器に記録されたイベントの数です。
コンソールのシリアル番号	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ベースのシリアル番号	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
設置場所	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー 修正	登録時にコンソールで入力します。

設定	アクセス	Detail (詳細)
バンドル・バージョンのリリース	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	現在のバージョンおよび過去のソフトウェアの更新のリストを表示します。 ソフトウェアのアップグレードのたびに自動的に更新されます。
ETag チェックの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールのメモリに格納されています。
ハートビートの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールがサーバーと通信を行う頻度です。
ハートビートの最小間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最少回数です。
ハートビートの最大間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最大回数です。
MFE MAC アドレス	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ネットワーク タイム サーバー 1	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイム サーバー 2	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイム サーバー 3	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
マシンの種類	**Admin/Tech:**（管理者/技術者）ビュー	機器の種類です。

Equipment Usage（マシンの使用履歴）

Equipment Usage（マシンの使用履歴）設定には、個々の使用履歴および機器の累積の使用履歴に関する情報が表示されます。 この情報および設定にアクセスできるのは管理者および登録済み保守技術者のみです。

使用履歴設定を表示するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **Equipment Usage**（マシンの使用履歴）をタッチします。

表 3. Equipment Usage（マシンの使用履歴）設定

設定	アクセス	詳細
累積ワークアウト時間（秒）	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** ビュー	合計秒数です。 ワークアウトクロックが起動すると、秒数がカウントされます。
累積ワークアウト距離	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** ビュー	• トレッドミルが使用距離をレポートします。 • AMT は機器モデルに応じて、「水平距離」（km 数）またはストライド数をレポートします。 • エリプティカルは合計ストライド数を km（マイル）に変換します。 • バイクは合計回転数を km（マイル）に変換します。
累積ワークアウトセッション数	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** ビュー	セッションの合計数です。 概要スクリーンが表示されると、セッションがカウントされます。
最終ワークアウトの開始日付と時刻	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** ビュー	最終ワークアウトの開始日です。
最終ワークアウトの終了日付と時刻	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** ビュー	最終ワークアウトの終了日です。

System Settings (システム設定)

System Settings (システム設定) を使用すると、機器をテストしたり、ユーザーと施設に合わせたパラメータを設定できます。 System Settings (システム設定) メニューは、管理者および登録済み保守技術者以外は表示できません。

System Settings (システム設定) メニューには、以下の項目が含まれます。

- Connectivity (ネットワーク通信) :
- Display (ディスプレイ)
- TV Settings (TV の設定)
- Workout Limits (ワークアウトの制限)
- Manage Settings (設定の管理)

Precor では、施設の P80 コンソールを設定する際に、設定ファイルの共有を推奨しています。 フィットネス機器のタイプごとに 1 台の P80 コンソールを手動で設定します。 たとえば、トレッドミルコンソール 1 台、EFX コンソール 1 台、AMT コンソール 1 台のように設定します。

設定したら、機器のタイプに合わせた設定を USB ドライブにエクスポートし、同じタイプの機器に設置されている他の P80 コンソールにその設定をインポートします。

詳細は、*Manage Settings* (設定の管理) を参照してください。

Connectivity (ネットワーク通信)

オーディオ、ビデオおよびネットワーク インフラストラクチャの設定には、専門知識が必要です。 Precor では、このインフラストラクチャの設定の際には専門業者と共同で作業することを強く推奨します。

この設定では、以下の情報が表示されます。

- ネットワークの種類
- 設定
- 現在の状態
- IP アドレス
- Preva Server

コネクティビティ情報を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して、システムメニューを表示します。
2. **System Settings** (システム設定) をタッチし、次に **Connectivity** (ネットワーク通信) **をタッチします**。

Connectivity (ネットワーク通信) 設定

Settings (設定)	Default (既定)	Detail (詳細)
ネットワークの種類	Wired (有線)	
設定	Automatic (自動)	Automatic (自動) または Manual (手動) Network Settings (ネットワーク設定) を押すと以下の内容が表示されます。 • IP アドレス • ネットマスク • ゲートウェイ • DNS プライマリ • DNS セカンダリ
現在の状態		Connected (接続) または Not Connected (非接続)
IP アドレス		場所固有
Preva Server		URL 地域固有

Display (ディスプレイ)

これらの設定はコンソールごとに設定できます。また、Preva™ Business Suite を使用して設定することもできます。 ディスプレイ設定を変更する前に、機器を停止しておく必要があります。 以下の条件をすべて満たす場合に、フィットネス機器が停止していると定義されます。

- 登録したユーザーがログインしていない。
- 機器のフレーム パーツが動作していない。
- タッチ スクリーンへの入力がない。
- どのボタンも押されていない。

ディスプレイ設定を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用し、機器の設定を表示します。
2. **System Settings (システム設定)** をタッチし、次に **Display (ディスプレイ)**をタッチします。

表 4. Display Settings (ディスプレイ設定)

設定	設定オプション	既定値
Default Language (既定の言語)	ソフトウェアのバージョンによって異なります	English (英語)
Measurement Units (測定単位)	US Standard （米国標準法 （ヤード・ポンド法）） Metric （メートル法）	US Standard （米国標準法 （ヤード・ポンド法））
Standby Mode Delay (スタンバイモードまでの時間)	• 5 分 • 15 分 • 30 分 • 60 分	15 分
Time Zone (タイムゾーン)	GMT —12 から GMT + 12	GMT-06 太平洋時間（米国およびカナダ）
Internet Browser Access (インターネット ブラウザへのアクセス)	On/Off (オン/オフ)	OFF (オフ)
Preva™ Net Panel (Preva Net パネル)	On/Off (オン/オフ)	OFF (オフ)

TV Settings（TV 設定）

TV Settings（TV 設定）は、ユーザー向けの TV チャンネルを設定する際に便利です。

TV Settings（TV 設定）には以下の項目があります。

- Channel Guide（チャンネル ガイド）
- Region（地域）
- Default Channel（既定のチャンネル）
- Volume Correction（音量調整）
- Skip Unnamed Channels（無名のチャンネルをスキップ）
- Extensive Scan（広域スキャン）
- Closed Captioning（字幕）
- Export/Import Channel Names（チャンネル名のエクスポート／インポート）

TV 設定を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **System Settings**（システム設定）をタッチします。
3. **Display**（ディスプレイ）をタッチし、次に **Channel Guide**（チャンネル ガイド）をタッチします。

Channel Configurations（チャンネルの設定）

P80 コンソールの TV チャンネルの設定には 2 つの方法があります。 利用可能なチャンネルのスキャンと手動でのチャンネルの追加です。

Precor では、機器のタイプごとに 1 台の P80 コンソールのチャンネル定義およびチャンネルテキストの設定をおこない、その設定を他の P80 コンソールにエクスポートする方法を推奨しています。 これにより、施設内のすべての P80 コンソールを同じ設定にできます。

利用可能なチャンネルをスキャンするには：

1. **System Settings** (システム設定）をタッチします。
2. System Settings (システム設定）メニューで、**TV Settings (TV 設定)** をタッチします。
3. **Channel Guide (チャンネル ガイド)** をタッチし、次に **Scan Channel (チャンネルのスキャン)** をタッチします。

   コンソールが利用可能なチャンネルをスキャンし、利用可能なチャンネルがスクリーンに表示されます。

   注：一覧に表示されていないアナログチャンネルがある場合は、広域スキャンを実行して表示されていないチャンネルまたは信号の弱いチャンネルを受信します。

広域スキャンを実行するには：

1. **System Settings (システム設定)** をタッチします。
2. System Settings (システム設定）メニューで、**TV Settings (TV 設定)** をタッチします。
3. **Extensive Scan (広域スキャン)** をタッチします。

   注：広域スキャンが完了するのに 2 時間程度かかることがあります。

チャンネル ガイドからチャンネルを削除するには：

1. チャンネル ガイド スクリーンで、削除したいチャンネルのリストをタッチします。
2. リストの横に表示される **Delete (削除)** ボタンをタッチします。
3. 「Are you sure? (本当に削除しますか？)」と表示されたら、処理することを確認してから **Yes (はい)** をタッチします。

表 5. TV Settings (TV 設定)

設定	詳細	既定値
Channel Guide (チャンネル ガイド)	基本チャンネルのスキャンに使用します	
Region (地域)	機器の設置場所に該当する地域を選択します。	United States (米国)
Default Channel (既定のチャンネル)	機器に既定のチャンネルを設定します。TV の電源を入れた時に表示されるチャンネルです。	

設定	詳細	既定値
Volume Correction（音量調整）		0
Skip Unnamed Channels（無名のチャンネルをスキップ）	有効でない、または暗号化されたチャンネルの選別に使用します。	OFF（オフ）
Extensive Scan（広域スキャン）	基本スキャンで受信できなかったアナログチャンネルまたは信号の弱いチャンネルを特定します。 完了するまでに 2 時間程度かかることがあります。	OFF（オフ）
Closed Captioning（字幕）	TV 画面に字幕を表示する場合は ON（オン）を選択します。	OFF（オフ）
Export/Import Channel Names（チャンネル名のエクスポート／インポート）	基本チャンネル スキャンが完了したら、チャンネル名をインポートします。	OFF（オフ）

Editing the Export/Import Channel File（チャンネルのエクスポート／インポート ファイルの編集）

注：ファイルをエクスポートするには、その前にチャンネルをスキャンする必要があります。 チャンネルをスキャンしていない場合は、前のセクション「チャンネルの設定」を参照してください。

フィットネス機器からチャンネル一覧のエクスポート操作を行うと、「channel-list.ini」という名前のファイルが作成されます。このファイルに、P80 コンソールでは未対応の言語のチャンネル名を指定することができます。

コンソールからこのファイルをエクスポートするには：

1. 管理者コードを入力して System Settings（システム設定）を表示します。 管理者コードの確認については、*Configuring the System Settings*（システム設定の設定）を参照してください。
2. USB ドライブをコンソールに挿入します。
3. Settings（設定）メニューで、**System Settings(システム設定)** をタッチします。
4. System Settings（システム設定）メニューで、**Manage Settings (設定の管理)**、**Export to USB (USB へエクスポート)** の順にタッチします。

5. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV の設定)** 、**Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)** の順にタッチします。
6. **Export to USB (USB へエクスポート)** をタッチします。「channel-list.ini」ファイルが USB ドライブの「/precor」 フォルダ内に保存されます。
7. USB ドライブをコンソールから取り外して PC に挿入します。

ファイルを編集し、再ロードするには：

注： channel-list.ini ファイルを開くには、UTF-8 対応のエディタが必要です。 インターネット上で無料のエディタが利用できます。

1. エディタで「channel_list.ini」ファイルを開き、等号 (=) の右側にあるチャンネル名を編集します。 等号 (=) の左側にある情報および等号自体は変更しないでください。
2. ファイルを保存してエディタを終了します。こうすることで USB ドライブへの読み込み／書き込みエラーを防ぎます。
3. USB ドライブを PC から取り外し、最初のエクスポートの際に使用したコンソールに挿入します。
4. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV の設定)** 、**Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)** の順にタッチします。
5. **Import from USB (USB からインポート)** をタッチします。 編集後の「channel-list.ini」ファイルを読み込むと、Chanel Guide (チャンネル ガイド) に更新されたチャンネル名が表示されます。

更新された .ini ファイルおよびチャンネル設定は、他の機器設定とともに USB ドライブにエクスポートして、同タイプのフィットネス機器に設置されている他の P80 コンソールにアップロードすることができます。

詳細は、*Manage Settings (設定の管理)* を参照してください。

Workout Limits (ワークアウトの制限)

Workout Limits (ワークアウトの制限) 設定では、機器の使用方法を制御できます。 これらの設定を使用すると、速度、傾斜、負荷、時間といった、機器の使用についての無理のない制限を設定できます。

一般に、フィットネス機器の利用率は、ユーザーからの人気や、施設で 1 日のうち最も混雑する時間帯における機器の利用状況に左右されます。 制限時間を設定することで、最も混雑する時間帯におけるユーザーの使用時間を制限し、より多くのユーザーが機器を利用できるようになります。

Workout Limits (ワークアウトの制限) 設定はユーザープロフィールと関連がなく、プロフィールの一部として保存されません。また、ユーザーはこの設定にアクセスできません。 管理者および保守技術者の両方が表示、変更のアクセス権限を持ちます。

ワークアウトの制限を変更するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **System Settings** (システム設定) をタッチし、次に **Workout Limits** (ワークアウトの制限) をタッチします。

表 6. Workout Limits (ワークアウトの制限) 設定

Setting Name (設定名称)	**設定オプション**	**既定値**
Maximum Workout Duration (最大ワークアウト時間)	オンスクリーン キーパッドを使用すると、該当するフィットネス機器で許可される最大ワークアウト時間を入力できます。	60 分
Maximum Pause (最大一時停止時間)	• 1 秒 • 5 秒 • 15 秒 • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒 • 300 秒	30 秒

Setting Name (設定名称)	**設定オプション**	**既定値**
Summary Time Out (サマリーの表示時間)	• No Time Out (表示時間なし) • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒	60 秒
負荷範囲	• Low (低) • Medium (中) • High (高)	Medium (中)
Speed Limit (速度制限) (トレッドミル)	1 ～ 25.5 km/h (1 ～ 16 mph)	25.5 km/h (16 mph)
Incline Limit (傾斜制限（トレッドミル}	0.5-15 (傾斜範囲は -3 ～ 15 です)	15
Autostop (オートストップ)	• ON • OFF (オフ)	ON

Manage Settings (設定の管理)

Manage Settings（設定の管理）機能を使用すると、カスタマイズした機器設定を USB ドライブに保存したり、USB ドライブから新しいソフトウェアアップデートをインポートしたりできます。

Precor では、施設の P80 コンソールを設定する際に、設定ファイルの共有を推奨しています。 各タイプのフィットネス機器の P80 コンソールを手動で設定するのがもっとも簡単な方法です。 たとえば、トレッドミルコンソール 1 台、EFX コンソール 1 台、AMT コンソール 1 台のように設定します。

設定が完了したら、設定ファイルを手動で設定したコンソールからエクスポートし、この設定ファイルを同タイプの機器に設置されているすべての P80 にインポートします。

機器設定を USB ドライブに保存するには：

1. USB ドライブをコンソールに挿入します。
2. System Settings（システム設定）メニューで、**Manage Settings**（設定の管理)、**Export to USB**（USB へエクスポート）の順にタッチします。
3. **OK** をタッチしてエクスポートを開始します。

注： この手順では、更新された channel-list.ini ファイルとともに、機器設定、ネットワーク設定およびチャンネル周波数を含む大きめのファイルもエクスポートされます。

これらの設定をエクスポートしたら、ウェルカムスクリーンに戻してから USB ドライブをコンソールから取り外し、同タイプの機器に設置されている P80 コンソールに挿入して、カスタマイズした設定をアップロードします。

機器設定を USB ドライブからインポートするには：

1. カスタマイズした設定を保存した USB ドライブをコンソールに挿入します。
2. System Settings（システム設定）メニューで、**Manage Settings**（設定管理)、**Import from USB**（USB からインポート）の順にタッチします。
3. **OK** をタッチしてインポートを開始します。

章 3

ユーザーへの P80 コンソールの紹介

P80 コンソールの備えるクリアな画面とタッチスクリーン レイアウトにより、プログラムがより分かりやすくなりました。 複数のプリセットのワークアウトは、ユーザー各自のフィットネス目標の達成に役立つよう設定されており、コンソールキーと耐久性のあるモーションコントロールは反応性にも優れ、どなたにも使いやすくなっています。

重要： *フィットネス機器の使用前に、このガイドの次の部分をよくお読みください。*

- *重要な安全上の注意*
- *安全クリップの使用 （トレッドミルのみ）*
- *ユーザーへの指導*

既定言語の変更

ウェルカムスクリーンには、機器の使用されている地域に即した既定言語が表示されます。

ワークアウト開始前に既定言語を変更する場合は、以下の手順を実行します。

1. Welcome（ウェルカム）スクリーンで、言語アイコンをタッチします。

図 9: 言語アイコン

2. Language（言語）スクリーンで、言語を選択して **OK** をタッチします。

   スクリーンに使用する言語が表示されます。

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れていたり皮脂が多い場合や、手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーの金属製の心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に測定するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 測定には、継続的な心拍（15 から 20 秒）が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。ゆるく包みこむような形を保ってください。強く握ると測定値に影響が出ます。
- 運動を行うにつれて、発汗作用により心拍数シグナルが伝わりやすくなります。ハンドルを握っても心拍数が計測できない場合は、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部トランスミッターストラップをお使いください。

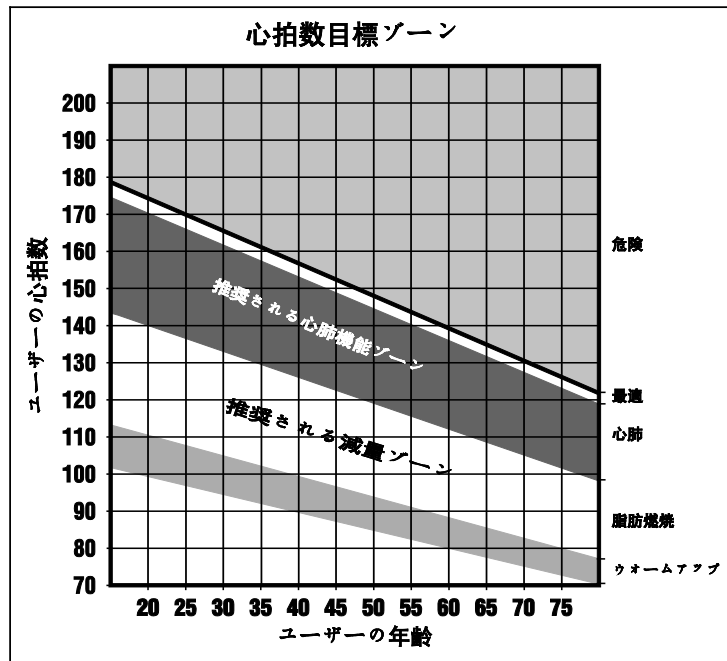



図 10: 心拍数目標ゾーン

注意: 心拍数は有酸素運動の心拍数限度の85%を超えてはなりません。心拍数限度は、220から年齢を差し引いて算出します。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（或いは心拍数ストラップ）が使用する信号は、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。 胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に身につけていると、心拍数情報が継続的に提供されます。 心拍数を検出するには、タッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップ送信機を装着してください。 タッチ式と無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先されて表示されます。

注： 正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性のバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップトランスミッターの使用には、

1. 水道の水でストラップの裏を慎重に湿らせなければなりません。

   重要：*脱イオン処理した水は使わないでください。 純粋には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。*
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。 ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。 心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

表示チャンネルと View (ビュー) ボタンの使用

ワークアウト中の情報を表示する、 主なスクリーン ビューが 3 つあります。 View (ビュー) ボタンを押すと、スクリーンの表示方法と情報を変更できます。

- **ワークアウト ビュー** - パネル、アイコン バー、ステータス バーが表示されます。 ワークアウトに完全に集中するためのビューです。

- **ステータス ビュー** - ステータス バーとアイコン バーのみが表示され、コンソール中央部はメディア表示用に空いています。
- **メディア ビュー** - メディアと Views (ビュー) および Channel (チャンネル) ボタンのみが表示されます。メディアに完全に集中するためのビューです。

  注： *Channels* (チャンネル) ボタン名は、使用メディアによって変わります。 たとえば、ワークアウト ガイドを観ている場合は、ボタン名は *Videos* (ビデオ) となります。
- **Preva™ Net お勧めビュー** - インターネット コンテンツを表示し、完全なインターネット ブラウザ アクセスを提供します。

スクリーン ビューの変更

Personal Progress (個人の進捗) パネルが表示されている時は、**Views** (ビュー) ボタンはアイコンとしてワークアウト スクリーンの右下隅に表示されます。

図 11: ビュー アイコン

このパネルを表示するには：

- **Quick Start** を押します。
- **Workouts** (ワークアウト) を押し、プリセットのワークアウトを選択して、**GO** を押します。
- ウェルカム スクリーンの **GO** で、用意されているワークアウトから選択します。

ビューを変更するには：

1. デフォルト (既定) のビューはワークアウト ビューです。パネルをスクリーンの端から端までスライドさせて、メディア パネルを表示します。
2. **View** (ビュー) を 2 回押して、ステータス ビューを表示します。
3. 3 回目に **View** (ビュー) を押すと、ステータス バーが消え、メディア ビューのみが表示されます。

Media (メディア) パネルの使用

Media (メディア) パネルはメディア ソースの選択の際に使用します。

メディア ソースを選択するには：

1. Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルで、**Media** (メディア) アイコンをタッチするか、次のパネルの右端を画面上でスライドさせます。

図 12: メディア アイコン

2. **Media** (メディア) パネルには、現在選択しているメディアの説明が表示されます。ボタンを使用してこのパネルをボックスの右に移動させます。

表 7. Media (メディア) ボタン

ボタン	Action (アクション)
Previous Channel (前のチャンネル)	前のメディア ソースまたは TV チャンネルに戻ります。
TV Channels (チャンネル)	チャンネル リストを表示します。
Workout Guides (ワークアウトガイド)	チュートリアル ビデオのリストを表示します。
iPod®	ソースを iPod に変更し、Media (メディア) パネルを更新します。
OFF	すべてのメディアをオフにします。

iPod® の接続と使用

コンソールから直接 iPod を操作しながら、お気に入りの音楽を聴くことができます。

iPod に接続するには：

1. iPod をコンソール最上部のコネクタに挿入し、iPod が備え付けのポケットにしっかり収まるようにします。

   メディア パネルに、現在再生されている曲名とともに **Now Playing iPod**（iPod 再生中）の文字が表示されます。

2. ヘッドフォンをコンソールに差し込みます。

   注：ヘッドフォンは iPod ではなく、必ずコンソールに差し込んでください。 iPod に差し込むと、コンソール キーを使用して音量を調節することができません。

3. 一時停止する場合は、一時停止ボタンを押します。

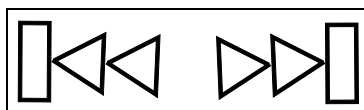



図 13: トラック ボタン

4. 別の曲を聴く場合は、トラック ボタンをタッチします。

Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルの使用

Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルを使用すると、ワークアウトをカスタマイズできます。 これは、ワークアウトを選択する、または **GO** を押した時に、最初に表示されるパネルです。 Media (メディア) パネルを操作している場合は、Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルに戻るのに 2 つの方法があります。

Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルに戻るには：

1. Media (メディア) パネルで、**Workout** (ワークアウト) アイコンを押すか、次のパネルの右端を画面上でスライドさせせます。
2. **Workout Progress** (ワークアウト進捗) パネルに、現在選択しているメディアの説明が表示されます。 ボックスの右側にはボタンがあります。

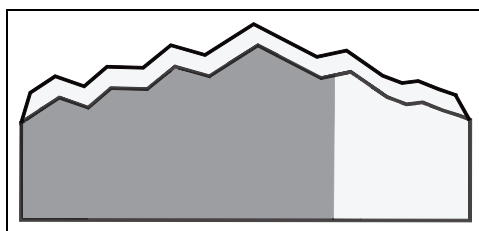



図 14: ワークアウト進捗アイコン

表 8. Workout Progress (ワークアウト進捗) ボタン

ボタン	Action (アクション)
ワークアウト	該当の機器で利用可能なゴールとプリセットのワークアウトのリストが表示されます。
時間	ワークアウトの長さを設定します。
個人情報	年齢と体重を入力します。
目標	ワークアウト セッションの目標となる Distance (距離) または Calories (カロリー) を選択します。 最大距離： 80.5 キロメートル (50 マイル) 最大カロリー： 5000 カロリー

Preva Net アイコンを使用する

警告

トレッドミルの場合： *ゆっくりとした、余裕のあるペース*よりも速い速度でのウォーキング中は、タイピング機能やウェブサーフィン機能を使用しないでください。 タイピング機能やウェブサーフィン機能の使用中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。

AMT および EFX の場合： タイピング機能やウェブサーフィン機能の使用中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。

Preva™ Net オプションにより、インターネット コンテンツを閲覧したり、PC と同じようにフルブラウザでネットにアクセスできます。 この機能は、施設のシステム設定で有効／無効を切り替えられます。

Preva™ Net を開くには：

1. ウェルカム スクリーン上で、 **Workouts（ワークアウト）**または **QuickStart™（クイックスタート）**をタッチし、ワークアウトを開始します。
   ワークアウトが始まると、Preva™ Net アイコンが画面の下に表示されます。
2. Preva™ Net アイコンをタッチします。

図 15: Preva Net アイコン

3. Preva TM ネットパネルから以下のオプションをひとつ選択して下さい。
   - **お勧め** - ワークアウト中に注目分野のフィードを表示します
   - **すべて** - 幅広い分野から選ばれたフィードを表示します
   - **ウェブ** - ブラウザ画面を開きます
   - **Off** - Preva™ Net のお勧めをオフにします

章 4

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず安全クリップを、着衣に取り付けてください。

P80 コンソールにはさまざまなワークアウトオプションが用意されています。 次のセクションでは、利用可能なワークアウトの種類、それを使用して開始する方法について説明します。

QuickStart™ ワークアウトの開始

QuickStart ワークアウトでは、ワークアウトを Manual (手動) モードで開始できます。 消費カロリーなどの既定値は、体重 68 kg (150 ポンド) 、年齢 35 歳を基準にして計算されます。 既定値を使用してワークアウトを完了することもできますし、カスタマイズした設定を使用することもできます。

エクササイズをすぐに始めるには、

1. **Quick Start** (クイックスタート) をタッチします。

   Enjoy Your Workout (ワークアウトを楽しんでください) (トレッドミル使用時は **Starting Treadmill** (トレッドミルの起動) というメッセージがスクリーンに表示され、Manual (手動) ワークアウトが開始されます。

   注: トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン (**3, 2, 1**) 後に、ベルトが動き始めます。

2. ワークアウト中はいつでも好きな時に、**Pause** (一時停止) を押すことができます。 このボタンを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **Resume** (再開) または **Finish** (終了) が選択できます。

   ワークアウトの終了を選択すると、**Workout Summary** (ワークアウトの概要) スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

おすすめのワークアウトの開始

Featured Workout (おすすめのワークアウト) はウェルカムスクリーンのパネルに表示されます。 Featured Workouts (おすすめのワークアウト) を使用すると、プリセットプログラムのメリットを確認し、自身のワークアウトにバラエティを持たせることができます。

Featured Workout (おすすめのワークアウト) を開始するには、**Go** (**Featured Workout** (おすすめのワークアウト) パネル) をタッチします。

プリセットのワークアウトの開始

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを選び、自分にあったワークアウト設定ができます。

プリセットのワークアウトでは、年齢と体重から消費カロリーと心拍数の目標を計算します。 年齢と体重はワークアウトの開始時に入力できます。 入力しない場合は、機器のデフォルト設定を使用して、ワークアウトの値を計算します。

プリセットのワークアウトを開始するには、

1. ウェルカムスクリーンで、**Workouts** (ワークアウト) をタッチします。

   Workouts（ワークアウト）スクリーンが表示されます。
2. スクリーン上部の各目標を展開すると、その目標グループで利用可能なワークアウトが表示されます。特定の目標について利用可能なワークアウトを表示するには、その目標の最初にあるワークアウトをタッチします。
3. 特定のワークアウトを開始するには、ワークアウトの名称をタッチしてから **GO** をタッチします。

   Enjoy Your Workout (ワークアウトを楽しんでください) というメッセージがスクリーンに表示され、Manual (手動) ワークアウトが始まります。

   注： トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン（**3, 2, 1**）後に、ベルトが動き始めます。

4. ワークアウト中は好きな時に、**Pause**（一時停止）を押すことができます。 このキーを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **Resume**（再開）または **Finish**（終了）の選択が可能になります。 ワークアウトを続ける場合は、**Resume**（再開）をタッチします。

   ワークアウトの終了を選択すると、**Workout Summary**（ワークアウトの概要）スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

表 9. プリセットのワークアウトの説明

目標	ワークアウト詳細
Lose Weight（減量）	体重を減らすよう設計されたいくつかのコースから選択します。
Be Fit（ビーフィット）	活動的で健康を保つためのフィットネスレベルを維持します。
Get Toned（ゲットトーン）	脚のラインを美しく整えます。ふくらはぎ、大腿部、臀部を集中的に鍛えます。
Push Performance（プッシュ パフォーマンス）	高強度のインターバルを選択するか、距離トレーニングを行います。
Test Your Fitness（フィットネステスト）	年齢と体重に基づき、フィットネスレベルをテストします

ワークアウトの終了

ワークアウトを終了するには、**Pause**（一時停止）を押してから **Finish**（終了）を押します。今回のワークアウトの概要スクリーンが表示されます。 測定値には以下の項目があります。

- 距離
- 消費カロリー
- 時間
- 平均移動速度/分（または機器のタイプに基づいた適切な測定値）
- 平均心拍数

個人情報および進捗設定

フィットネステストまたは心拍数プログラムを開始する前には、Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルに個人情報を入力するよう求められます。 個人情報には、年齢、体重、ワークアウトセッションの長さなどが含まれます。 消費カロリーや WATTS といったステータスを追跡している場合は、機器はこの情報を使用して、ワークアウト中のエネルギー消費量を計算します。

個人設定を入力するには、

1. **Quick Start**™をタッチするか、または **Workout** (ワークアウト) を選択してエクササイズを開始します。

   Workout Progress (ワークアウト進捗) パネルがスクリーンに表示されます。
2. パネルの **Duration** (時間) をタッチして、エクササイズを行う時間を入力します。
3. パネルの **Personal Info** (個人情報) をタッチして、年齢と体重を入力します。

表 10. 個人情報設定の例

設定	設定オプション	既定値	アクセス	詳細
年齢	• ＞85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • ＜18	35	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** なし	年齢を数値または範囲で入力します。

設定	設定オプション	既定値	アクセス	詳細
体重	• ＞310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • ＜110	170	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** なし	体重を数値または範囲で入力します。

ワークアウト強度の調節

機器の傾斜、速度および負荷を調節するには、コンソールキーのすぐ下にあるモーションコントロールを使用します。

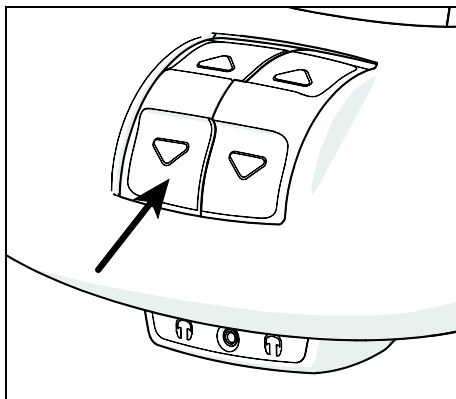



図 16: モーション コントロール

モーションコントロールを上下に調節すると、傾斜、速度または負荷を変更できます。

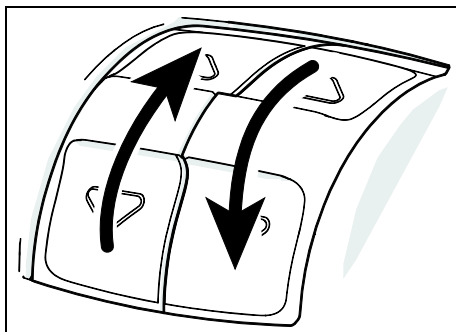



図 17: モーション コントロールの上／下への調節

プリセットのワークアウトの多くは、ワークアウトの強度に合わせて、これらの設定を自動的に調節します。 ワークアウト中はいつでも好きな時に、コントロールの設定を調節できます。その場合、既定のワークアウト設定は無効となります。

ワークアウト時のワークアウト ステータスの表示

ステータス バーは、ステータス測定値を含めて、表示されているスクリーンの最上部に表示されます。 ステータス バーに情報が表示されることで、エクササイズ セッションに対する身体反応を測定するのに役立ちます。 デフォルトのステータス測定値には以下の項目があります。

- 経過距離
- 燃焼カロリー
- 残り時間
- 平均速度（機器の種類によって、ストライド数/分、ペース、RPM などで表示されます）
- 心拍数

ステータス バー内の測定値の表示方法を変更できます。たとえば、エクササイズ セッションの長さを経過時間や残り時間で表示させることもできます。

表示方法の変更には次の 2 つの方法があります。

- デフォルト値の設定を変更する。
- ステータス バーのビューを変更する。

ステータス バーを使用してステータス測定値を変更するには：

1. **Status Bar**（ステータス バー）で、ステータス カテゴリの隅にある矢印をタッチしてドロップダウン メニューを表示します。
2. ドロップダウン メニューで、ステータス バーに表示させる別の測定値をタッチします。

   別の測定単位がステータス バーの上部に移動し、デフォルトの測定値に置き換わります。メニューを終了します。
3. 矢印をもう一度タッチすると、メニューが格納されます。
4. 任意のステータス カテゴリに対して同じ操作を繰り返し、ワークアウト ステータス ビューをカスタマイズします。

   注：管理者および登録済み保守技術者はステータス設定を無効にできます。

フィットネス ワークアウトの採点

この情報は、**Test Your Fitness**（フィットネスのテスト）ワークアウトのスコアを読み取るのに役立ちます。

このテストのスコアは以下の計算式で求められます。 酸素（O_2）消費速度（mL/分）をユーザーの最大心拍数（220 - 年齢）で調整し、ユーザーの体重（kg）で割る

表 11. フィットネス スコア参照テーブル

低フィットネス レベル

年齢	低フィットネス 男性	低フィットネス 女性
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 歳以上	< 24	< 22

中フィットネス レベル

年齢	中フィットネス 男性	中フィットネス 女性
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 歳以上	24 - 31	22 - 26

高フィットネス レベル

年齢	高フィットネス 男性	高フィットネス 女性
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 歳以上	> 31	> 26

章 5

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険

電気ショックのリスクを軽減するために、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプタを使用している場合は、アダプタを外してください。

コンソールおよびディスプレイのクリーニング

コンソールおよびスクリーンは設置後に簡単なメンテナンスが必要です。 Precor では、各エクササイズ セッションの前後にコンソールおよびスクリーンを掃除することを推奨しています。

コンソールスクリーンからほこりや汚れを取り除くには：

- 水 30 に対して 1 の Simple Green® 溶液で湿らせた柔らかい布で汚れた表面をふき取ります（詳細は **www.simplegreen.com** を参照)。

スクリーンをクリーニングするには：

- メーカーでは、91% のイソプロピル アルコール溶液を同量の水で希釈するか、91% のイソプロピル アルコール溶液を原液の濃度で使用することを推奨しています。溶剤に関するメーカーの注意事項および溶剤を使用する際の指示に必ず従ってください。

注意： イソプロピル アルコールの使用に関して危険性が高い状況では、軽度または中程度の怪我や物的損害の原因となる場合があります。 このような状況を回避するために、メーカーの製品安全データシートおよび製品ラベルのすべての指示および推奨事項に従ってください。

重要： *酸性洗剤は決して使用しないでください。 酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングを傷め、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。*

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*

常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。 クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。

- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを付けます。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

ベルトの変更（新型モデルの AMT のみ）

新型モデルの AMT では駆動にベルトが使用されています。 これらのベルトは摩耗しますので、交換が必要になります。

ベルトストライド数が 9000 万に達すると、**BELTS MUST BE CHANGED SOON** (ベルトをすぐに交換してください) というメッセージがウェルカムスクリーンにスクロール表示されます。このメッセージが表示されていても、AMT は通常通り動作します。

重要： *AMT にこのメッセージが表示されたら、Precor Customer Support に連絡して指示を仰いでください。*

ベルトストライド数が 1 億に達し、かつベルトを交換していない場合は、**BELTS CHANGE REQUIRED** (ベルト交換が必要です) というメッセージがウェルカムスクリーンに常時スクロール表示されます。 インプットキーが機能しなくなり、ベルトを交換するまでは値を入力したりワークアウトを開始したりできなくなります。 Precor Customer Support に連絡して、ベルト交換を手配してください。

RBK 800 シリーズ
リカンベント エクササイズ バイク
の組み立てとメンテナンス

RBK 800 シリーズ
リカンベント エクササイズ バイク
の組み立てとメンテナンス

エディション情報

RBK 800 シリーズ リカンベント エクササイズ バイク
の組み立てとメンテナンス

P/N 300716-551 rev A

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、タイトルおよび利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

組み立てを始める前に、次の事前注意事項をお読み頂き、将来参照する場合に備え、保管しておいてください。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全上の注意

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従ってください。 このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。 必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。 これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内のすべての指示を読んでください。また、装置のラベルに従ってください。
- すべてのユーザーがフィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けることを確実にしてください。
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。

- すべてのユーザーは運動に適したエクササイズ用の服および靴を必ず着用し、緩めの服装やひらひらの付いた服装をしないことを徹底してください。ユーザーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないでください。使用していないとき、掃除をするとき、および認証された修理を提供するときには電源から外してください。

  注：オプションの電源アダプタはセルフパワー装置の電源と考えられています。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してください。 装置に記載されているように、電源アダプタを適切な接地コンセントに接続してください。
- 装置の備え付けまたは取り外しの際には、十分にご注意ください。
- ご使用の前に、非常停止の手順をお読み頂き、ご理解の上、テストしてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。
- 装置が適切な換気をすることを確認してください。装置の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
  - トレッドミル以外の全装置 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
  - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

重要： *この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。*

- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- 電気で作動する装置を、湿気が高かったり、水でぬれている場所で使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、装置が適切に作動しなかったり、または落下、損傷、水に浸かるなどした場合は、装置を使用しないでください。 これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 組立ておよびメンテナンスガイドの Maintenance (メンテナンス) セクションで説明されているように装置を正常な作業状態に保ってください。使用前に部品を確認し、誤った設置、摩耗、緩んでいる箇所を点検します。必要箇所を修正し、部品を交換し、緩みを締め直します。
- 装置を移動する際には、協力してくれる人を確保し、組み立てとメンテナンスガイドの中の「装置の移動」の項目に記載されている適切な牽引方法で作業してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド (225 kg) を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド (160 kg) を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド (160 kg) です。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール (スプレー) 製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意: カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 装置の修理が必要な場合は、カスタマーサポートに連絡してください。 単相 AC 電源専用です。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉 (RFI)

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉 (RFI) の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項： トレッドミルを除くすべての機器

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナル ビューイング スクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。 分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけ、スクリーンを減らす必要があります。

注： IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

図 1: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置にサービスを行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

<製品ライン名> コンソール と <サービス名> ネットワーク フィットネス ソフトウェアについての最新の文書は、 **http://www.precor.com/productmanuals** で入手できます。 <サービス名> の関連機能が拡張するたびに、最新の情報をチェックしたいと思われるかもしれません。

目次

章 1

エクササイズ バイクを組み立てる

重要： *以下の手順は、機器の真正面に（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。*

エクササイズ バイクを組み立てる準備をする**:**

- 箱を開け、このガイドに示す順番でコンポーネントを組み立ててください。
- 機器の組み立てと操作は、使用予定のエリアの、水平で固い床の上で行ってください。

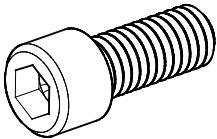
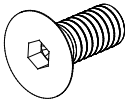
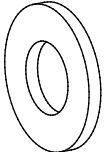
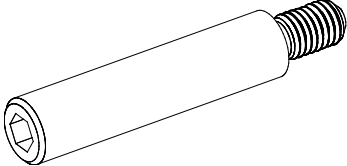
  重要： *ユニットを持ち上げたり動かしたりする際に、ユニットのプラスチック部分をつかまないでください。プラスチック部分は、ユニットの構造には含まれないカバーですから、ユニットの重量を支えることができません。*
- Precor の限定保証が無効にならないように、本マニュアルのガイドラインに従って機器を組み立ててください。

  重要： *設置作業中に生じた損傷は、 Precor の限定保証の適用対象には入りません。*
- 留め具をすべて取り付け、途中まで締めてください。指示があるまで、完全には締めないでください。

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。** ***決して一人では組み立てないでください。***

機器を開梱する

Precision Series バイクの配送用コンテナには、次のものが同梱されています：

- 木製パレット
- ボール紙製ベース
- ボール紙製カバー

警告 **機器をパレットから下ろすときは、 1 人では作業しないでください。 少なくとも 1 人補助者をつけ、また安全な持ち上げ方法を用いてください。**

バイクを開梱する：

1. ボール紙製のベースにカバーを固定しているステープルをすべて、慎重に取り外してください。
2. カバーを持ち上げて、脇に置いてください。
3. コンテナの中央にボール紙製の保護板を固定しているステープルを、慎重にすべて取り外してください。
4. 保護板を取り出し、脇に置いてください。
5. 機器を固定しているプラスチックの結束具をすべて切ってください。
6. コンテナから直立サポートを取り出し、機器を設置する予定の場所の近くに置いてください。
7. シート バックとボトル ホルダーをコンテナから取り出し、直立サポートと一緒に床に置いてください。
8. 少なくとも 1 人の補助者に手伝ってもらって、本体アセンブリを持ち上げ､本体のフロント レッグが床に着くまで前方に動かしてください。
9. 少なくとも 1 人の補助者に手伝ってもらって、フロント レッグについているホイールに載るまで本体アセンブリを前方に傾けてください。 設置予定の場所まで転がしていき、床に水平に着くまで後ろに傾けてください。

金具類（原寸大ではありません）

組み立てを開始する前に、次の道具類が機器に同梱されているか確認してください。

留め具		数量
	⁵⁄₁₆ インチ ×³⁄₄ インチソケット ネジ	4
	¼ インチ ×⅝ インチ平頭機械ネジ	4
	⁵⁄₁₆ インチ平型ワッシャ	4
	直立サポート取り付けネジ	2

必要な道具類

- ⅜ インチ六角レンチ
- ¼ インチ六角レンチ
- ⁵⁄₃₂ インチ六角レンチ
- #2 Phillips ドライバー
- ワイヤー カッター

シート バックとボトル ホルダーを取り付ける

機器使用時にはシートバックが曲がって、さまざまな体型とサイズのユーザーをサポートします。 シート バックの下にボトル ホルダーが付けられますので、ユーザーが左利きでも右利きでもご利用いただけます。

シート バックを取り付ける：

1. シート バック アセンブリの下前方の端を、シートの下に差し込んでください。
2. シート バック アセンブリを傾けて、 4 つのネジ穴が、シート キャリッジ ブラケットの穴と合わさる位置に調整してください。

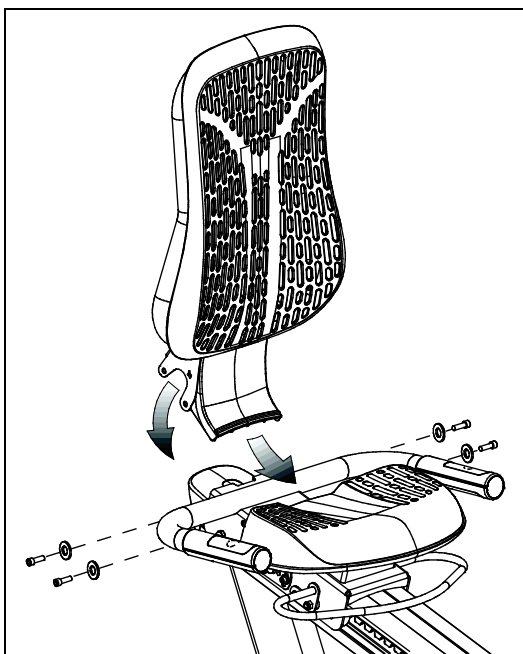



図 2: シート バック アセンブリを所定の位置に動かす

3. 4 つの ⁵⁄₁₆ インチ ワッシャを 4 つの ⁵⁄₁₆ インチ × ¾ インチ ソケット ネジに付けてください。
4. 用意したネジを、シート バック アセンブリの穴に差し込み、シート キャリッジ ブラケットにも通してください。
5. シート バックの位置を調節し、 ¼ インチ六角レンチを使ってネジをしっかりと締めてください。

ボトル ホルダーを取り付ける：

1. ボトル ホルダーを、シート バック アセンブリを包むように取り付け、アセンブリの背面にあるタブに載るようにしてください。 ボトル ホルダーの前端がハンドルバーの上に載り、2 つのスナップイン タブがシート バック アセンブリ上の小さな長方形の穴と合わさるようにしてください。
2. ボトルホルダーが所定の位置にはまって動かなくなるまで前に押してください。

直立サポートとケーブルを設置する

危険 **組み立て手順がすべて完了し、コンソールを正しく設置し終わるまで、電力に接続しようとしてはいけません。**

P80 の場合、本エクササイズ バイクに取り付ける予定のコンソールに対応したケーブルを取り出してください。ケーブルはコンソールに同梱されています。

注： この手順を実行する際は、補助者が 1 人必要です。

バイクに直立サポートを設置するための準備をする：

1. コンソールが配送されてきた箱にケーブルが入っていますので、取り出してください。

2. #2 Phillips ドライバーを使って外してください。#10 × 1 インチ トップ カバーを固定しておいて、それから持ち上げて外してください。セルフ タッピング ネジまず、カバーを前端から持ち上げ、リア カバー上の凹みにはまっているプラスチック タブを外してください。

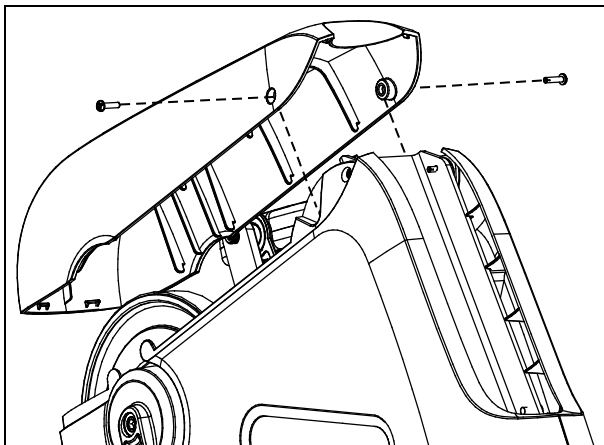



図 3: トップ カバーの取り外し

3. リア カバーを固定している 3 本の #10 ×1 インチ セルフ タッピング ネジを外し、リア カバーを取り外してください。

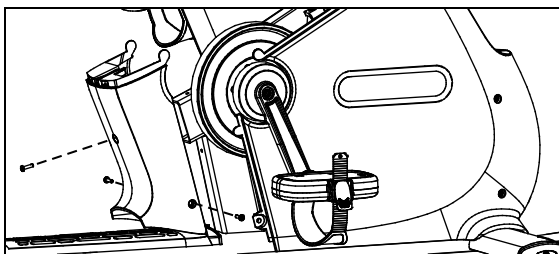



図 4: リア カバーの取り外し

4. 3 本の #10 × 1 インチ セルフ タッピング ネジを外してくださいセルフ タッピング ネジで左のサイドカバーを固定しておいて、本体アセンブリからカバーを引き外してください。 カバーをペダル クランクの方に持っていき、そこで取り外して脇に置いておいてください。。

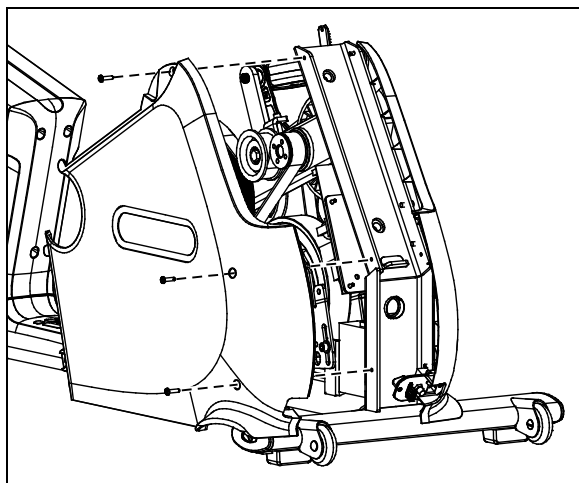



図 5: 左サイド カバーの取り外し

5. 直立サポート チャンネルにベース ユニット データ ケーブルと心拍計センサー ケーブルを固定しているテープを外してください。
6. 右のサイド カバーのブラケットからジャック パネルを上にスライドさせ、外に出してください。

直立サポートを設置し、ケーブルをコンソールに接続する

準備をする：

1. 以下のケーブルの下端を、ジャック パネルの内側に取り付ける：
   - Ethernet ケーブル（P80 コンソール用）
   - テレビ ケーブル（P80 コンソール用）
   - 電源ケーブル（P80 コンソール用）
2. ジャック パネルをスライドさせて、右のサイド カバーのブラケットに戻してください。
3. テープかプラスチック結束具で、すべてのケーブルの上端を結束してください。
4. 補助者に直立サポートを本体アセンブリの上で支えてもらい、ケーブルを下からサポートに通してください。通し終わったら、ケーブルの上部コネクタをサポートの上端にテープでとめてください。
5. サポートをスライドさせて、ネジ穴が本体アセンブリの対応する穴と合わさるようにしてください。下の図を参照してください。

   注： サポートの位置が正しく定まった場合には、直立サポート チャンネルのメタル タブにサポートが載っているはずです。

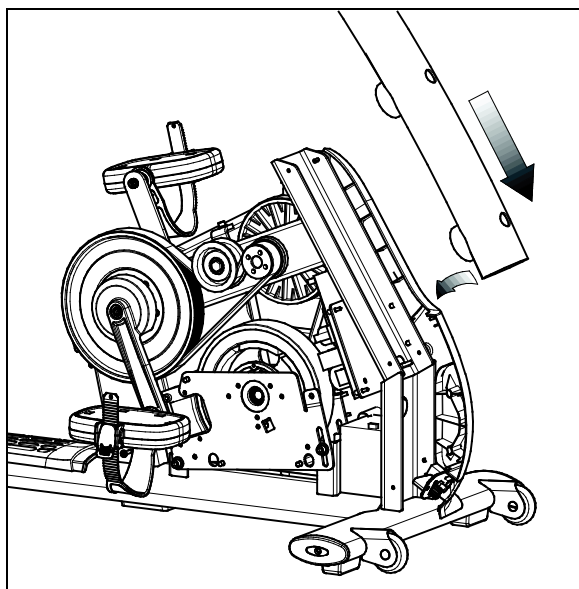



図 6: 直立サポートの差し込み

重要： *次のステップでは、ケーブルが取り付けネジとその台座のあいだに引っかかったり挟まったりしないよう、細心の注意を払ってください。*

6. 2 本の直立サポート取り付けネジを、サポートの開口部に通し、さらに本体アセンブリの穴に入れてください。 ⅜ インチ六角レンチを使って、取り付けネジをしっかりと締めてください。

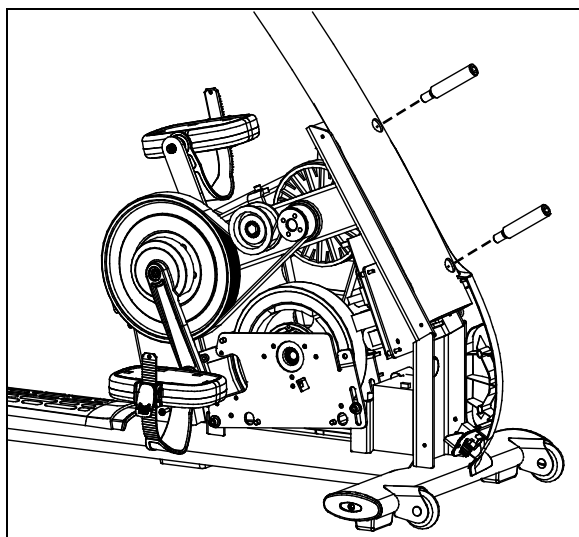



図 7: 直立サポートをボルトで留める

重要： *次とその次のステップでは、ケーブルがバイクフレームとカバーのあいだに引っかかったり挟まったりしないよう、細心の注意を払ってください。*

7. 左のサイド カバーを本体アセンブリに戻し、 #10 × 1 インチ セルフ タッピング ネジを締めて再び固定してください。
8. 上のステップを繰り返して、リア カバーとトップカバーを再び取り付けてください。

ユニットが安定していることを確認してください

使用を許可する前に、ユニットが水平であることを確認してください。

注意: 不安定な場合は、脚の長さを調節して床に着け、機器が動かないようにしてください。

ユニットを水平にする：

1. ユニットを軽く揺すってください。揺すったときに動いた場合は、補助者にユニットを傾けてもらい、調節脚を見つけてください。
2. 調節脚の高さを、それぞれ以下の要領で修正してください。

操作	*調節脚をまわして*
ユニットを持ち上げる場合	反時計回りに
ユニットを下ろす場合	時計回りに

重要： *ユニットを平らな床面に置いてください。 床面が極端にでこぼこしている場合には、調節脚をまわしても改善されないことがあります。*

ユニットの調節を終えたら、床に下ろし、ユニットが水平になったかどうかをもう一度確認してください。

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。 しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。 もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。 詳しくは、こちら「*サービスを受ける*」まで。

章 2

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- ケーブル アセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置作業を完了する（取付ネジを締め、背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

ケーブル アセンブリを配線する（P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

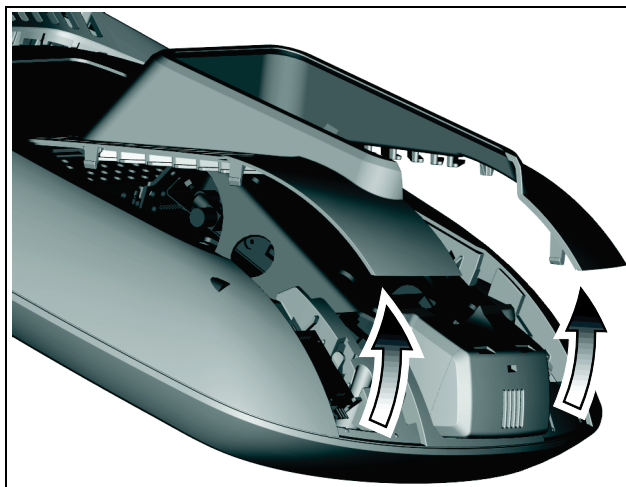



図 8: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。

3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

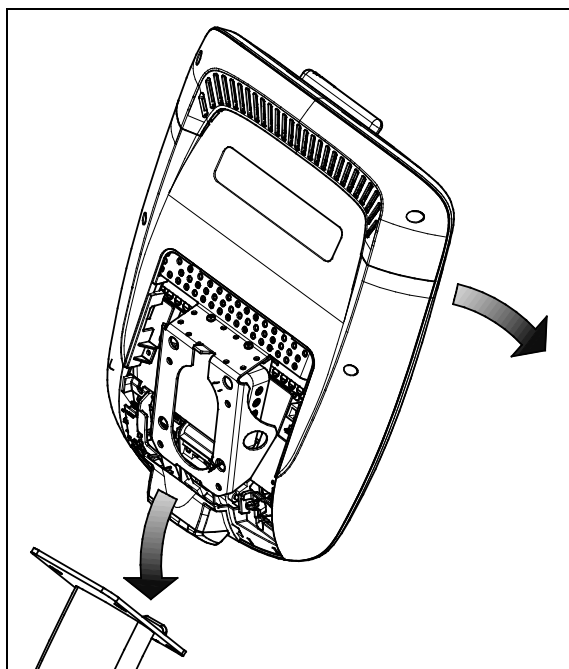



図 9: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。

ケーブルを接続する（P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

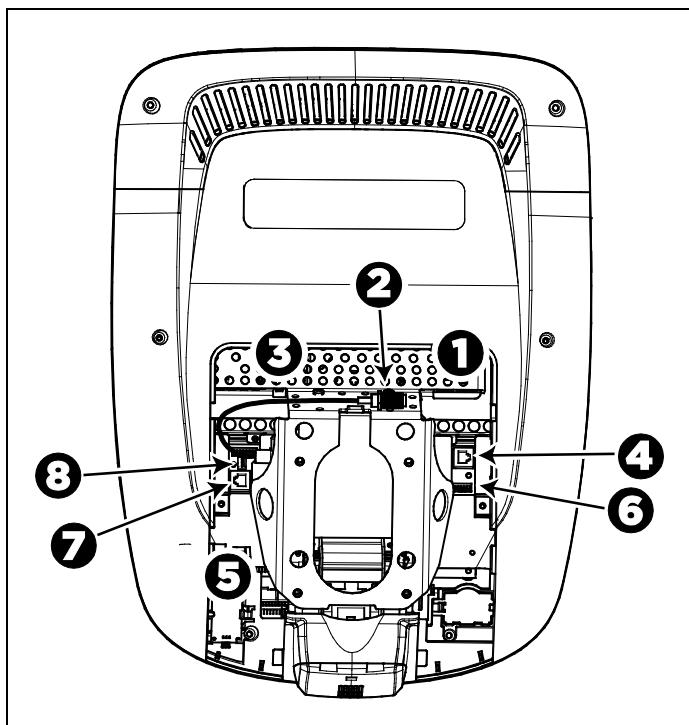



図 10: ケーブルの接続、 P80 コンソール

表 1. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
Ethernet (LAN)	8 接点モジュラー、黒の丸型ケーブル上	❶
TV in	F 型同軸	❷
スプリッタ ケーブルによる電源	偏極プラグとラッチプラグの 2 接点プラグ	❸
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー(トレッドミルのみ)	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼
Auto Stop 自動停止センサー(トレッドミルのみ)	4 接点ストリップ、鍵付き	❽

簡単に設置作業とメンテナンスをするためには、ケーブル 1 から 5 の配線と接続は以下の指示に従って行ってください。

注**:** 本節の図では、分かりやすくするために何本かのケーブルを描いていません。

テレビ ケーブルを接続する

コンソールのテレビ チューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。 チューナーには短いケーブル アダプタがついており、背面プレートの外側にテレビ ケーブルを接続できます。

テレビ ケーブルを接続する：

1. 背面プレートの右下の角からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7/16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

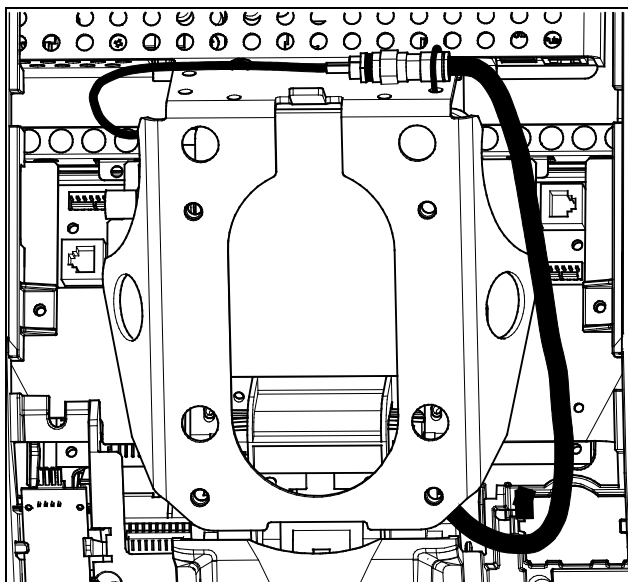



図 11: テレビ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラー ジャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒い Ethernet ケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタル ブラケットの真下にあるジャックに接続します。 グレーのベース ユニット データ ケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意: ベース ユニット データ ケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

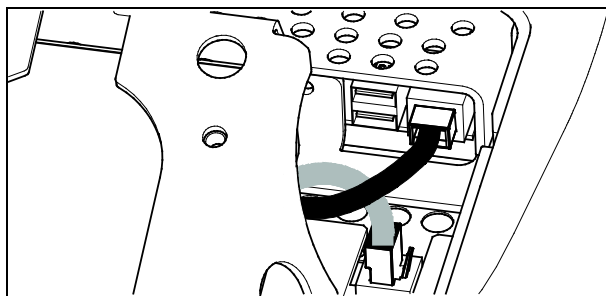



図 12: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍計センサー ケーブル

心拍計センサー ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある小さな回路板に接続します。 次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

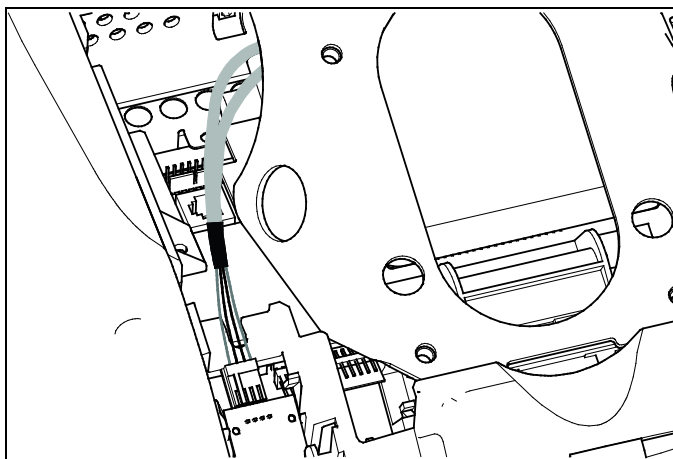



図 13: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源スプリッタ ケーブルは、電力をチューナーとディスプレイに供給するためのものです。 電源ケーブルを接続するには、まず背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、このアダプタにつなぎます。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

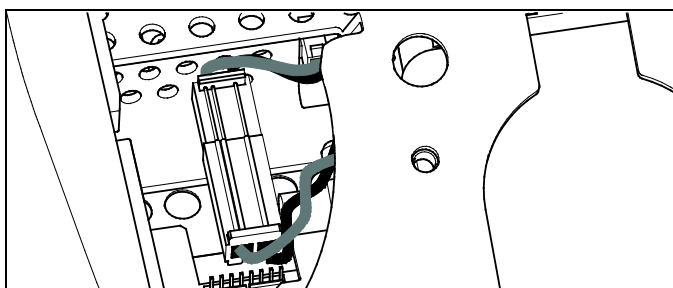



図 14: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置作業を完了する（P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック　チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5/32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 それを、コンソール ケースの開口部の上端のスロットに合わせます。 タブをスロットに差し込む。
5. 背面カバーについている残りのタブを、コンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。
7. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディパネルを再設置してください。

ケーブル アセンブリを配線する（P30 と P20）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取付金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

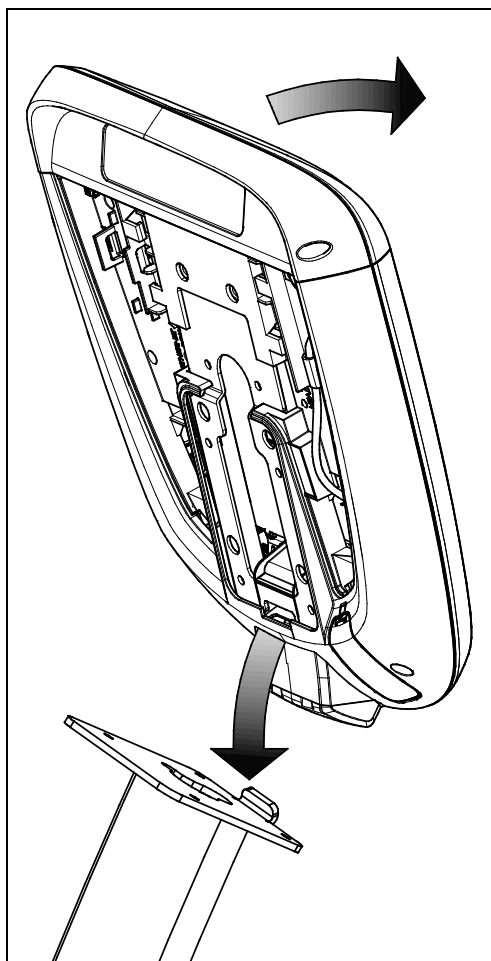



図 15: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。
5. すべてのケーブルを上に、また前方に引っ張り出し、コンソールの背面プレートの上部から垂れ下がるようにしてください。

ケーブルを接続する（P30）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

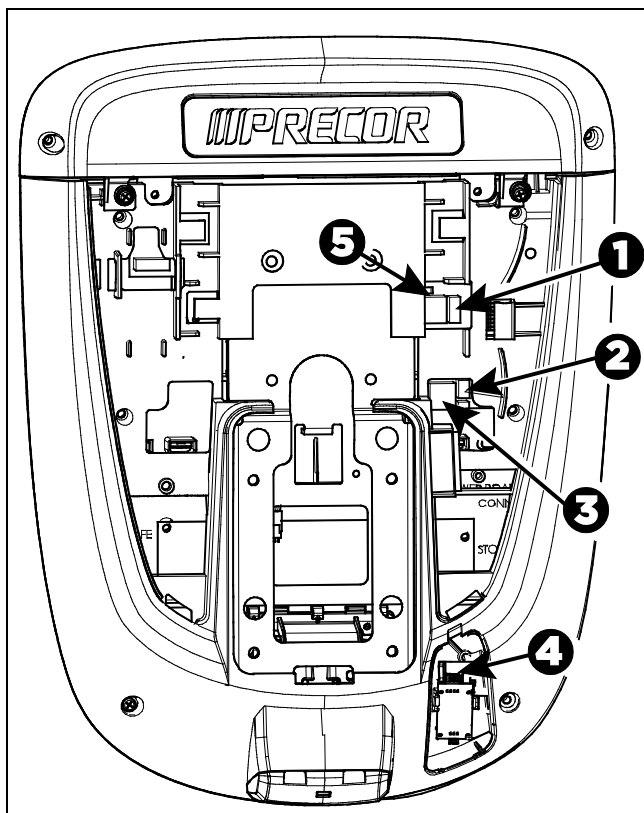



図 16: ケーブル接続、 P30 コンソール

表 2. P30 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❸
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❹
C-Safe	ポート	❺

ケーブルを接続する(P20)

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

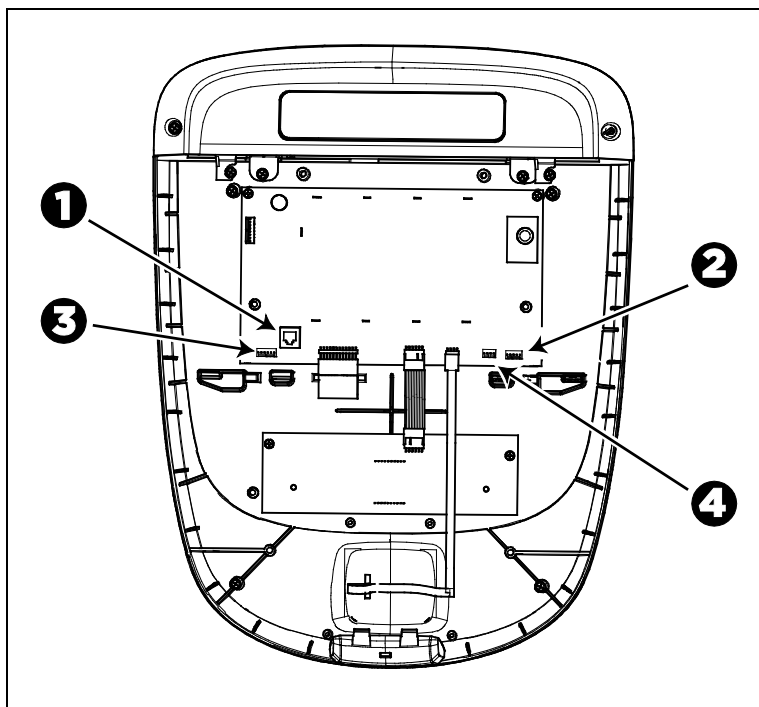



図 17: ケーブルの接続、 P20 コンソール

表 3. P20 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❶
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❸
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❹

コンソールの設置を完了する（P30 と P20）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック　チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。

4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 コンソールの背面カバーの下部には、コンソール ケースの下部にスロットがあります。 タブをスロットに差し込む。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 × ½ インチ #2 Phillips ネジを差し込んでください。 ネジをしっかりと締めてください。
6. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディパネルを再設置してください。

心拍計ディスプレイが作動していることを確認してください

心拍数ディスプレイが作動していることを確認する：

1. 機器上でエクササイズを開始してください。
2. 両方の接触感知ハンドルバーを握ってください。

   注： 数秒間軽くエクササイズして、正確な心拍数が得られていることを確認してください。
3. 心拍数型のディスプレイを見てください。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍計のディスプレイ上に数字が現れない場合は、ケーブルが正しく接続されていることを確認してください。

章 3

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液 (詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です (詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください) 。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、「*サービスを受ける*」こちらまで。

3 か月ごとのメンテナンス

3 か月に 1 回は、機器全体の念入りな清掃と点検を行うことを推奨します。

3 か月に **1** 回のメンテナンスをする：

1. カバー パネルを取り外してください。
2. 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、(帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて)

掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。

3. 2 つのベルトの張りをそれぞれチェックしてください。
4. カバー パネルを元に戻してください。
5. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
6. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

エクササイズ バイクを移動する：

1. 外部接続（テレビ、 Ethernet 、電源）をすべて外してください。
2. リア フットを持ち上げてバイクを傾け、ローラー ホイールに載せてください。
3. バイクを新しい場所まで押して運んでください。
4. リア フットを床に下ろしてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

章 4

セルフパワー機能

重要： *本章では、 AC 電源に接続しなくても作動する Precor フィットネス機器について説明します。 これには、 P30 コンソールや P20 コンソールを備えたユニットも含まれます。 しかし、 P80 コンソールは、 AC 電源に接続した電力供給を得ないと作動しません。 このため、本章の内容は、 P80 コンソールを備えたユニットには適用されません。*

内蔵電源式の機器では、ユーザーがエクササイズを開始すると、システムが初期化され、ウェルカム スクリーンが表示されます。 バナーを表示するには、下の表に示すように、最低運動速度を維持する必要があります。 ユーザーがその要件を満たすと、発電が行われ、装置が正しく機能します。

表 4. 運転の最低条件

フィットネス機器を	運転速度
AMT	毎分 56 ストライド（SPM）
EFX	毎分 40 ストライド（SPM）
クライマー	30 ステップ/分
エアバイク	20 回転/分

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。 ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」を参照してください。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。 クラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。 オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。「*サービスを受ける*」を参照してください。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

重要： *機器が CSAFE マスター デバイスに接続されている場合は、そうでない場合にくらべて、シャットダウンのプロセスが少し違います。 機器がシャットダウンする 10 秒前に、エクササイズ セッションが終了し、 CSAFE マスター デバイスとの接続が切れると同時にリセット メッセージが表示されます。 シャットダウン前の 10 秒間は、どのキーを押してもすべて無視されます。*

バッテリーが弱いときの兆候

長時間にわたって誰も装置を使用しなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリー残量低下を示す症状には以下のものが含まれます。

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーがエクササイズを終えたあと、ワークアウトの要約やシャットダウンが進行中であることを示す表示が出ることなく、ユーザーやプログラムの情報が失われる

重要: *電源を一定に維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

機器に電源アダプタを接続したら、反対側の端を適当な電源（120 V または 240 V）に差し込んでください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

操作コンソールは、電源アダプタが接続されると、異なった形で機能します。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。 一時停止が一定時間経過してもユーザーがエクササイズを再開しない場合には、コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。 どのフィットネス機器についても、初期設定の中断時間は 30 秒です。 最大中断時間の設定や変更については、操作コントロールのマニュアルに書いてある説明を参照してください。 電源アダプタを設置する方法については、こちらをどうぞ「*オプションの電源アダプタキット*」。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： *この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプターと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 機器に適切な電源（120 V または 240 V）に反対側の先端を差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。 それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。「*サービスを受ける*」を参照してください。

注意: 装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。